



Kaikille avoin HyMyn KesäCafe 2017

Estery -talon pihassa, (Otto Mannisenkatu 4), joka toinen tiistaiaamu, klo 9-12

23.5. KesäCafen avajaiset klo 9-12

Perennojen vaihtotori – tuo perennasi vaihtoon & istutetaan yhdessä Esterylle kesäpihan kukat.

Pihashakin avajaiset!

Ripustetaan neulegraffiteja puihin, tuunataan kalusteita ja viritellään pihaa kesään!

6.6. klo Iltakahvila klo 17-20!

klo 17 **Yrteistä iloa!** Katriina kertoo yrteistä, niiden kasvattamisesta ja käytöstä sekä esittelee taimia.

klo 18-20 **Puutarhatanssit.** Nyt kannat korkealle! Luvassa mm. tanssinopetusta paritanssiin, senioritanssiin ja rivitanssiin!

Musiikista vastaa Markku Manninen.

(Sateen sattuessa tanssataan Puistokatu 1. salissa ja yrttiteema Estery-talon isossa kammarissa)

20.6. klo 9-12

10-12 Tutustu Zentangle -piirtämiseen! Mitä on meditatiivinen piirtäminen? Opastamassa Zentangle -opettaja Anne Overell.

Geriwell tavattavissa! Verenpaineenmittauksia ja tietoa Geriwell Oy:n palveluista - tule kuulolle!

Yrtit teema – jatkuu! Yrttien terveysvaikutukset. Katriina kertoo yrttien käytöstä ja niiden terveyshyödyistä.

Voimavaunu – tule voimailemaan ja liikkumaan ESLin voimavaunulle! Kuntopiiri.

4.7. 9-12

10-12 Pihashakki! Tule ottamaan erä!

Keppijumppaa, Mikkelin Seudun Selkäyhdistys

Pihapelit vapaassa käytössä! Mölkkö, Alias, kroketti..

Viiriäiset kylässä! Tule ihastelemaan söpöjä viiriäisiä kesäkahvilaan!



18.7. 9-12

10-12 PihaShakki! Tule ottamaan erä!

Pihapelit vapaassa käytössä! Aivojumppaa pelaten - Mölky, Boccia, Alias, Yatzy!

Pihakirppis! Tule myyjäksi! (ei ilmoittautumista, ota oma viltti mukaan ja tule Estery -talon nurmikolle)

Live Haitarimusiikkia, Mikkelin Seudun Parkinsonkerho

Puput kylässä! Tule ihastelemaan söpöjä kaneja kesäkahvilaan.

11-12 Joogaa puutarhassa, Yogastudio Mikkelä

1.8. 9-12

klo 10. Runoja alä Funket -tule runojen äärelle tai ota oma lempirunosi mukaan!

klo 11-12 Joogaa puutarhassa, Yogastudio Mikkelä

15.8. KesäCafen päättäjäiset 9-12

klo 12. Mindfullnes puutarhassa – Mari Rauhala.

Kesäkahvilan ohjelma osallistuminen on maksutonta! Ohjelma päivittyy vielä, seuraa ilmoitteluamme! Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Kahvilan emännöinnistä vastaavat yhdistykset:

23.5. Mikkelin Maailmankauppayhdistys ry

6.6. iltakahvila! klo 17-19.30 Mikkelin Seudun Sydänyhdistys ja Parkinson -kerho

20.6. Mikkelin Maailmankauppayhdistys ry

4.7. Mikkelin Seudun Selkäyhdistys

18.7. Mikkelin Seudun Parkinson -kerho

1.8. Crohn- ja Colitsiyhdistys emännöi kahvilaa

15.8. Mikkelin Seudun Epilepsiyhdistys

Kahvin ja leivonnaisten myyntituotto menee lyhentämättömänä yhdistyksen hyväksi.

Lisätietoja ja yhteydenotot

Heidi Aska-Randelin

HyMy -hanke

heidi@estery.fi

045 669 5507

